

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Guru merupakan salah satu faktor terpenting dalam sebuah pembelajaran di sekolah. Yang mana guru bagaikan pemandu dalam pembelajaran, pengetahuan serta pengalaman yang ada dalam diri seorang guru dapat menjadikan kelancaran terhadap perjalanan peserta didik dalam proses pembelajaran.¹ Guru juga memiliki peran yang menentukan kemajuan dan kemunduran sebuah pendidikan, baik atau buruknya peserta didik nampak dilihat dari gambaran baik buruknya seorang guru yang mengajarkan ilmu dan menunjukkan apa yang dilakukan saat mendidik. Maka dengan ini seorang guru harus bisa bersifat profesional, memiliki kemampuan atau keterampilan, memiliki kepribadian yang baik, dan mampu dalam menyelesaikan masalah yang terjadi dalam hubungan antara individu ataupun kelompok. Dengan kemampuan tersebut diharapkan dapat mewujudkan pesera didik yang baik dan cerdas serta memiliki kepribadian yang baik dalam dunia pendidikan dan sosial.²

Guru juga merupakan salah satu dari pembentuk calon anggota masyarakat. Guru yang berhasil ialah dimana peserta didik yang mereka ajari menjadi manusia yang pantas dan bermanfaat di masyarakat. Kemampuan serta bakat yang dimiliki oleh peserta didik tidak akan berkembang secara maksimal tanpa adanya seorang

¹ Jihan Khairunisa, "Varian Delta," *Diakses 21*, 2022, Juni. <https://Health.Detik.Com/Berita-Detikhealth/D-5803742/50-Juta-Orang-Di-Dunia-Terinfeksi-Varian-Delta-Tiap-90-Hari>

² Anri Saputra, Kadar, And Vivik Shofiah, "Sabar Dan Tawakkal Sebagai Solusi Dalam Mengatasi Stres Guru Sekolah Luar Biasa," *Jurnal Psikologi* 18, No. 1 (Juni 2022).

guru yang membimbing dan mengarahkannya. Sehingga makin besarlah tanggung jawab dan tugas seorang guru.³

Menurut Laurance & Jonathan, guru adalah seorang yang mempunyai kemampuan dalam menata dan mengelola sekolah. Sedangkan menurut Jean & Morris, guru adalah mereka yang sadar dalam mengajarkan pengalaman dan tingkah laku dari seseorang individu sehingga itulah yang dinamakan pendidikan.⁴

Guru dalam pendidikan sekolah luar biasa (SLB) sangatlah penting dalam proses belajar. Kedaan dan kondisi siswa yang berkebutuhan khusus dapat menimbulkan stres dalam diri seorang guru. Stres kerja pada guru ialah sebuah kondisi yang timbul ketika menghadapi siswa yang tidak ada kemajuan dalam proses belajar. Hingga terkadang seorang guru merasa tidak puas dan kecewa terhadap usaha mereka sendiri, karena apa yang telah direncanakan dalam mendidik siswa, tidak berhasil. Selain itu menjabat sebagai guru di sekolah luar biasa (SLB) memiliki beban kerja yang tidaklah mudah melainkan ada terdapat tugas lainnya selain mengajar dan menghadapi perilaku murid. Dalam hal ini ada berbagai tuntutan-tuntutan yang harus dipenuhi seorang guru agar siswa berhasil dalam belajar serta proses belajar mengajar dapat berjalan dengan lancar.⁵

Banyaknya sebuah tuntutan dalam mengerjakan tugas sebagai guru sekolah luar biasa (SLB), maka ditemukannya guru yang mengalami stres kerja dikarenakan

³ Jmil Suprahatiningrum, "Pedoman Kinerja, Kualifikasi & Kompetensi Guru," (*Yogyakarta: Ar-Ruzz Media*, 2014), 18.

⁴ Jamil, *Guru Profesional: Pedoman Kinerja, Kualifikasi, & Kompetensi Guru*, 18.

⁵ Devita Audry Ferlia, Siswi Jayanti, and Suroto, "Analisis Tingkat Stres Kerja Pada Guru Tuna Grahita Di Sekolah Dasar Luar Biasa (SDLB) Negeri Purwasari Kudus," *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 4, no. 3 (Juli 2016), 332.

oleh adanya beberapa gangguan serta kepribadian murid yang dapat membuat guru jadi memiliki bermacam-macam kendala dalam mengerjakan tugasnya.⁶ Mengajar anak berkebutuhan khusus (ABK) juga merupakan salah satu penyebab terjadinya stres, karena Sekolah Luar Biasa (SLB) ialah merupakan salah satu program pendidikan dari pemerintah bagi anak yang kurang mampu dalam mengatasi kesulitan belajar.⁷ Maka dengan ini menurut Al-Attas guru harus memiliki sifat sabar dalam mendidik muridnya, karena masing-masing peserta didik memiliki kualitas pemahaman yang bermacam-macam pemikirannya. Oleh karena itu, sifat sabar guru sangatlah penting dan sangat diperlukan dalam pengembangan potensi anak muridnya. selain dari itu, dalam proses belajar guru harus dapat memahami bahwa dalam mengajar mempunyai proses ganda, yaitu (1) masuknya macam-macam makna sebuah objek pengetahuan ke dalam jiwa seseorang dan (2) sampainya jiwa pada macam-macam objek tersebut.⁸

Menurut Caluardita Angga Renny, dalam penelitiannya menjelaskan bahwa guru bisa stres dengan beban kerja yang sangat banyak. Hal ini dipengaruhi oleh faktor lingkungan yang kurang mendukung dan salah satunya adalah lingkungan

⁶ Saputra And Shofiah, "Sabar Dan Tawakkal Sebagai Solusi Dalam Mengatasi Stres Guru Sekolah Luar Biasa."

⁷ Zulfi Nursucianti And Ratna Supradewi, "Hubungan Antara Stres Kerja Dengan Penyesuaian Diri Pada Guru Slb Di Lingkungan Kerjanya," *Jurnal Proyeksi* 9, No. 2 (2014), 77.

⁸ Imam Tholkhah, *Membuka Jendela Pendidikan: Mengurai Akar Tradisi Dan Integrasi Keilmuan Pendidikan Islam* (Jakarta:, PT. Raja Grafindo Persada, 2009)).

kerja.⁹ Kondisi stres pada tingkatan tertentu akan membuat kesehatan mental guru tidak baik dan berdampak pada proses pembelajaran.¹⁰

Stres ialah gangguan pada fisik dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tekanan hidup yang dipengaruhi oleh lingkungan maupun penampilan seseorang di sekitar lingkungan tersebut.¹¹ Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa kurang lebih 450 juta orang di seluruh dunia mengalami stres.¹² Salah satunya stres yang dialami yaitu stres kerja.

Stres kerja merupakan suatu kondisi ketegangan yang menciptakan adanya ketidakseimbangan fisik dan psikis yang mempengaruhi emosi, proses berpikir, dan kondisi seorang terhadap lingkungannya. Yang mana stres kerja juga merupakan sebuah keadaan emosional yang muncul karena adanya ketidaksesuaian beban pekerjaan, dengan adanya ketidaksesuaian tersebut dalam mengatasi stres kerja dengan baik, maka dapat mempengaruhi emosi, pola pikir dan pekerjaan.¹³

Robbins dan Judge menyebutkan bahwa stres kerja ialah sebuah kondisi dinamis seseorang dalam menghadapi peluang, kendala, atau tuntutan yang berkaitan dengan apa yang dikehendakannya yang hasilnya dianggap tidak pasti

⁹ "Management Stres Kerja Guru SD Terhadap Beban Kerja Pada Masa Pandemi Covid-19," 221.

¹⁰ Siti Fathonah and Cahya Ramadani Renhoran, "Gambaran Tingkat Stres Guru Madrasah Aliyah Di Jakarta Selatan Selama Masa Pandemi," *Jurnal Pendidikan Islam* 12, no. 1 (2021): 58-59.

¹¹ Sunaryo, *Psikologi Untuk Keperawatan* (Jakarta: Buku Kedokteran EGC, 2004). 215.

¹² Depkes RI, "Profil Kesehatan Indonesia 2008," , [Http://Www.Depkes.Go.Id](http://www.depkes.go.id), diakses pada 16 April 2022.

¹³ Egarini Ni Nyoman And Prastiwi Ni Luh Putu Eka Yudi, "Pengaruh Beban Kerja, Stres Kerja, Dan Kepuasan Kerja Terhadap Turnover Intention Pada Karyawan Spbu 54.811.05 Desa Lokapaksa Kecamatan Seririt," *Jurnal Ekonomi, Manajemen Dan Bisnis* 1, No. 3 (September 2022), 29-30.

namun penting.¹⁴ Kemudian menurut Robbins dan Judge, stres kerja lebih sering dikaitkan dengan tuntutan dan sumber daya. Tuntutan ialah tanggung jawab, tekanan, kewajiban, dan bahkan ketidakpastian yang dihadapi seseorang ditempat kerja. Sedangkan, sumber daya ialah hal-hal yang ada dalam kendali seseorang yang dapat dipergunakan untuk memenuhi tuntutan mereka.¹⁵

Menurut hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Marcel dan Fenika dalam jurnal manajemen, menyatakan bahwa ditemukannya peningkatan pada beban kerja, maka hal ini juga akan berdampak terhadap peningkatan stres kerja pada guru.¹⁶ Stres kerja pada guru dapat timbul karena disebabkan oleh adanya faktor yang kurang mendukung terhadap proses belajar mengajar dan karena ada tanggung jawab lain dari lingkungan kerjanya. Oleh karena itu, seorang guru harus mempunyai kepribadian yang matang, gigih, dan memiliki kemampuan untuk menghadapi masalah yang ia hadapi.¹⁷

Stres yang dirasakan oleh guru saat bekerja juga dapat menimbulkan emosi negatif dan dapat menjadi penyebab guru merasa marah, gelisah, dan merasa tertekan dikarenakan faktor yang mempengaruhinya. Disaat guru merasakan stres kerja, maka guru akan memandang keadaan yang sedang ia alami dengan pandangan pemikiran yang tidak nyaman, hingga karena ini menjadi salah satu

¹⁴ Stephen P. Robbins And Timothy A. Judge, *Perilaku Organisasi* (Jakarta: Salemba Empat, 2008).

¹⁵ P. Robbins And A. Judge.

¹⁶ Marcel Samallo And Fenika Wulani, "Model Hubungan Kompleksitas Pekerjaan, Beban Kerja, Stres Kerja, Dan Kepuasan Kerja Guru Pada Yayasan Pendidikan XYZ Di Surabaya," *E-Jurnal Manajemen Universitas Udayana* 11, No. 3 (2022).

¹⁷ Zarina Akbar And Rizky Pratasiwi, "Resiliensi Diri Dan Stres Kerja Pada Guru Sekolah Dasar," *JPPP- Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi* 6, No. 2 (2017).

penyebab guru merasakan stres kerja dengan keadaan yang ada dan mengakibatkan kinerjanya menjadi menurun.¹⁸

Dalam ajaran agama Islam, stres bukanlah hal yang harus ditakuti ataupun dihindari. Akan tetapi, Islam mengajarkan kepada manusia bahwa tuntutan atau cobaan hidup merupakan hal yang harus dijalani sebagaimana proses kehidupan itu sendiri. Allah Swt, berfirman dalam Q.S al-‘Ankabut 29:2-3. Yang berbunyi:

أَحْسِبِ النَّاسَ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ ۚ وَلَقَدْ فَتَنَّا الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ فَلَيَعْلَمَنَّ
اللَّهُ الَّذِينَ صَدَقُوا وَلَيَعْلَمَنَّ الْكٰذِبِينَ ۝ ٣

*Artinya : (2) Apakah manusia itu mengira bahwa dibiarkan (saja) mengatakan: “Kami telah beriman”, sedangkan mereka tidak diuji lagi. (3) Dan sesungguhnya kami telah menguji orang-orang yang sebelum mereka, maka sesungguhnya Allah mengetahui orang-orang yang benar dan sesungguhnya Dia mengetahui orang-orang yang dusta”.*¹⁹

Tafsir dari ayat tersebut di dalam tafsir *Muyassar* menyatakan bahwa apakah manusia mengira bahwa setelah berkata : “Kami telah beriman”, lantas mereka dibiarkan begitu saja tanpa memenuhi tuntutan kalimat ini dan tidak di uji? Jelas tidak, mereka pasti akan diuji dengan bermacam cobaan supaya terlihat jelas siapa yang benar-benar beriman dan siapa yang berdusta. Lalu, Allah telah menguji umat-umat terdahulu dengan mengutus rasul-rasul kepada mereka Allah mengetahui kebenaran orang yang beriman dan kebohongan alasan orang pendusta.²⁰

¹⁸ Zefanya Agatha Pramudani, “Hubungan Antara Gratitude Dengan Stres Kerja Pada Guru Sekolah Luar Biasa,” *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* 12, No. 2 (November 1, 2021).

¹⁹ Departemen Agama RI, *Al-Qur’an dan Terjemahnya*, Cet. 10

²⁰ Aidh Al-Qarni, *Tafsir Muyassar Jilid 3*, 1st Ed. (Jakarta Timur: Qisthi Press, 2008.), 311-312.

Dari ayat di atas menunjukkan bahwa sudah seharusnya sebagai seorang Muslim yang beriman, harus memandang stres kerja bukanlah permasalahan berat yang dapat menyebabkan sebuah masalah yang besar di kehidupan. Akan tetapi, stres dalam dunia kerja harus dijadikan sebagai arahan untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt. untuk menghindari beban dan pikiran yang berat, dan sebagai salah satu proses kehidupan supaya dapat menjadi lebih matang dalam menghadapi kehidupan di dunia dan di akhirat.²¹

Seperti penelitian yang telah dijelaskan oleh Anindya pada tahun 2019 menemukan bahwa mereka yang mampu dan memahami bagaimana cara mengendalikan sumber stresnya secara lebih efektif adalah mereka yang memiliki atau memahami makna hidupnya dengan baik.²²

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Safitri menyatakan bahwa faktor-faktor yang dapat menyebabkan stres kerja terbagi menjadi 3 yaitu: karena faktor lingkungan, faktor organisasi dan faktor individu.²³ Dalam hal ini banyak penelitian yang menyatakan bahwa spiritualitas bisa mengurangi stres kerja. Yang mana spiritualitas mempunyai nilai-nilai yang mengikuti sesuai dengan agama dan kepercayaan masing-masing. Spiritualitas dilihat sebagai kemampuan diri yang mempunyai kekuatan khusus diantaranya dalam menghadapi kekacauan atau ketidakpastian dalam hidup, selain itu spiritualitas juga dapat membantu dalam

²¹ Damingun And Agus, *Mengelola Stres Kerja Dalam Perspektif Islam*, N.D. <https://adoc.pub/mengelola-stres-kerja-dalam-perspektif-islam.html>, diakses pada 11 Juni 2023.

²² Anindya Tria Yuliana, "Hubungan Antara Kebermaknaan Hidup Dengan Stres Pada Pasien Hipertensi," 2019, 10 .

²³ Hety Umriyani Safitri, "Hubungan Beban Kerja Dengan Stres Kerja," *Psikoborneo* 8, No. 2 (2020).

memperbaiki stres yang dialami di tempat kerja sehingga menjadi hal yang penting didalam perjalanan kehidupan, adapun salah satu aspek spiritualitas yaitu sabar.²⁴

Sabar adalah salah satu cara yang diajarkan oleh Islam kepada seseorang ketika dalam menghadapi keadaan yang sulit. Dalam al-Qur'an memerintahkan kepada manusia untuk dijadikan sabar dan shalat sebagai jalan untuk mendapatkan pertolongan Allah dalam menghadapi kesulitan. Menurut Rumiani mengatakan bahwa sabar adalah menahan jiwa untuk tidak mengeluh, menahan lisan untuk tidak mengeluarkan suara keras, dan menahan diri untuk tidak melakukan kekerasan seperti menampar, merobek pakaian, dan lain-lain.²⁵

Sabar mempunyai berbagai jenis yaitu; sabar dalam melaksanakan ibadah kepada Allah Swt beserta menjalankan perintahnya, sabar dalam menjauhi perbuatan yang dilarang, dan sabar dalam menerima keadaan yang telah diberikan Allah Swt. Dikaitkan dengan stres kerja, maka hal ini memiliki kaitan dengan stres kerja yang dialami oleh guru sekolah luar biasa negeri (SLBN) 2 Martapura. Karena sabar memiliki arti, bahwa ada sebuah tempat bersandarnya manusia, baik dalam menjalankan perintahnya maupun melakukan perbuatan yang dapat menjadi tempat untuk berkeluh kesah dan bergantung.²⁶ Sebagai mana firman Allah Swt:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۗ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

²⁴ Faris Andzar Nugraha, "Pengaruh Teamwork, Sabar, Dan Disiplin Menjalankan Shalat Wajib Terhadap Stres Kerja," *Skripsi, Psikologi*, 2016.

²⁵ Qurotol Uyun And Rumiani, "Sabar Dan Shalat Sebagai Model Untuk Meningkatkan Resiliensi Di Daerah Bencana, Yogyakarta," *Jurnal Intervensi Psikologi* 4, No. 2 (Desember 2012).

²⁶ Andzar Nugraha, "Pengaruh Teamwork, Sabar, Dan Disiplin Menjalankan Shalat Wajib Terhadap Stres Kerja."

Artinya : “*Wahai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar*” (QS. Al-Baqarah: 153)

Dari ayat tersebut, dijelaskan bahwa keadaan sabar dapat digunakan sebagai sebuah usaha untuk membantu dalam memecahkan masalah.²⁷ Seperti yang sudah dilakukan oleh peneliti saat melakukan studi pendahuluan dengan melalui wawancara, observasi dan *sreening test*.

Penelitian studi pendahuluan yang peneliti lakukan terhadap dua orang guru berinisial Rn dan Rsm. Rn mengajar pada murid pengidap kelainan tuagrahita dan autis. Berdasarkan dari hasil wawancara dan observasi, bahwa dia sering merasa lelah walaupun sering beristirahat, mudah pusing, sering merasa kesulitan mehadapi murid, suka kesal dan emosi. Adapun Rsm megajar pada murid pengidap kelainan tunadaksa, yang mana dia mengalami kesulitan dan mudah pusing saat menghadapi murid yang sedang rewel, suka memendam rasa marah, suka menunda pekerjaan, kesulitan mebagi waktu.

Hal ini juga didukung dengan hasil *screening test* para guru yang sesuai dengan kriteria subjek menggunakan skala stres kerja dari salah satu penelitian terdahulu yang memiliki kemiripan karakteristik dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Penelitian ini berjudul “Stres Kerja Pada Guru SMAN 8 Banjarmasin)” oleh Gusti Mutia Rachmi dari Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin. Tahun 2022.

²⁷ Subandi, “Sabar: Sebuah Konsep Psikologi,” *Jurnal Psikologi* 38, No. 2 (Desember 2011).

Stres kerja pada guru dalam penelitian tersebut dapat dilihat dari tiga aspek yaitu, aspek fisiologis, aspek psikologis, dan aspek perilaku. Skala penelitian tersebut memiliki 28 item, terdapat 3 item yang gugur dan tersisa 25 item tidak gugur dan valid. 16 *favoreble* untuk pertanyaan yang mendukung adanya stres kerja pada guru, dan 9 item *unfavoreble* untuk pertanyaan yang tidak mendukung adanya stres kerja pada guru. Dalam penelitian ini peneliti melakukan *screening test* menggunakan 25 item yang valid dan tidak gugur.

Berdasarkan dari hasil *screening test* tersebut ada terdapat stres kerja pada guru sekolah luar biasa negeri (SLBN) 2 Martapura dengan kategori sedang sebanyak 64.3% dengan 18 orang guru dan kategori rendah sebanyak 10 orang guru dengan presentase 35.7%. Dengan nilai rata total tertinggi dari hasil penghitungan skala pada subjek sebesar 69 dan nilai total terendah 32, dari hasil sementara ini dapat dikatakan bahwa stres kerja pada guru sekolah luar biasa negeri (SLBN) 2 Martapura berada pada kategori sedang.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk membahas dan mengkaji lebih dalam tentang bagaimana gambaran stres kerja dan faktor-faktor apa yang menyebabkan stres kerja yang dialami guru sekolah luar biasa negeri (SLBN) 2 Martapura, serta bagaimana gambaran sabar guru dalam mengatasi stres kerja di sekolah luar biasa negeri (SLBN) 2 Martapura tersebut.

Dari beberapa uraian di atas, peneliti merasa tertarik untuk mengangkat masalah dengan judul yaitu, “GAMBARAN SABAR DALAM MENGATASI

STRES KERJA PADA GURU SEKOLAH LUAR BIASA NEGERI (SLBN) 2 MARTAPURA”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari uraian latar belakang yang telah dijelaskan, maka dapat diambil rumusan masalah sebagai berikut.

1. Apa saja gambaran stres kerja dan faktor-faktor apa yang menyebabkan stres kerja yang dialami guru sekolah luar biasa negeri (SLBN) 2 Martapura?
2. Bagaimana gambaran sabar guru dalam mengatasi stres kerja di sekolah luar biasa (SLBN) 2 Martapura?

C. Tujuan Dan Signifikansi Penelitian

Tujuan dari penelitian ini berdasarkan dari rumusan masalah yang dihasilkan ialah:

1. Ingin mengetahui gambaran stres kerja dan faktor-faktor apa yang menyebabkan stres kerja pada guru sekolah luar biasa negeri (SLBN) 2 Martapura.
2. Untuk mendeskripsikan sabar guru dalam mengatasi stres kerja di sekolah luar biasa negeri (SLBN) 2 Martapura.

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat kepada masyarakat serta pembaca, yaitu.

1. Manfaat Teoritis

- a. Memberikan manfaat terhadap kontribusi keilmuan psikologis mengenai sabar dan stres kerja pada guru sekolah luar biasa negeri (SLBN) 2 Martapura.
- b. Menjadi bahan referensi untuk penelitian selanjutnya bagi mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin pada umumnya, khususnya mahasiswa Program Studi Psikologi Islam.

2. Manfaat Praktis

- a. Menjadi bahan pertimbangan bagi sekolah agar sabar dan stres kerja yang dialami guru agar menjadi perhatian dan perbaikan bagi sekolah yang bersangkutan.
- b. Menjadi bahan evaluasi bagi peneliti serta peneliti yang akan datang mengenai sabar dan stres kerja.
- c. Memberikan gambaran serta pengetahuan tentang tingkat stres kerja guru bagi pembaca dan masyarakat umum.

D. Definisi Istilah

1. Sabar

Sabar menurut istilah adalah mencegah jiwa agar tidak bersedih, menahan diri agar tidak mengeluh, menahan anggota badan agar tidak menyakiti diri, tidak merobek pakaian dan lain-lain.²⁸ Menurut penelitian subandi kesabaran adalah upaya dalam mengendalikan diri, berusaha dalam menanggulangi masalah, tidak

²⁸ Syaikh Ahmad Farid. Dr, *Manajemen Qalbu Ulama Salaf* (La Raiba Bima Amanta (eLBA): Oktober 2008,) 288.

lari dari masalah, tidak mudah mengeluh disaat kesusahan, dan terus berusaha untuk mencapai tujuan yang diinginkan.²⁹ Dalam penelitian ini menjelaskan, sabar merupakan bagaimana upaya mengatasi stres kerja yang dirasakan dengan menggunakan tahapan-tahapan sabar melalui aspek-aspek dan indikator menurut penelitian Subandi. Aspek-aspek dan indikator sabar terbagi menjadi 5 aspek yaitu: mengendalikan diri dari emosi, tabah dalam menghadapi situasi sulit, gigih dalam mencapai tujuan, menerima kenyataan dengan ikhlas dan beryukur terhadap sesuatu yang terjadi padanya dan bersikap tenang dalam menghadapi sesuatu.

2. Stres Kerja

Stres kerja merupakan sebuah kondisi yang bersifat tegang dan dapat menciptakan adanya sebuah ketidakseimbangan terhadap fisik dan psikis yang mana hal ini mempengaruhi emosi, proses berpikir, dan keadaan seseorang terhadap lingkungannya. Adapun dalam hal ini stres kerja terjadi karena disebabkan oleh adanya rasa ketidaknyamanan terhadap hal-hal yang ada di sekitarnya, sehingga dapat berpengaruh terhadap kestabilan emosi mereka.

Selain itu stres kerja juga terjadi karena adanya keadaan seseorang yang memiliki tekanan dalam menghadapi tugas atau pekerjaan yang belum bisa dijangkau oleh *skill* nya, misalnya seperti kemampuan seseorang melalui angka yang mana ia memiliki kemampuan baru mencapai angka 5 akan tetapi saat ia bekerja ia menghadapi pekerjaan yang dapat menuntut kemampuannya hingga

²⁹ Subandi, "Sabar: Sebuah Konsep Psikologi," *Jurnal Psikologi* 38, no. 2 (Desember 2011), 220.

mencapai angka 10, maka sangat mungkin sekali orang tersebut akan terkena stres kerja karena ketidakmampuan yang ia miliki.³⁰

Penelitian ini menggunakan teori menurut Robbins dan Judge, stres kerja ialah sebuah kondisi seseorang yang dapat menyesuaikan saat dihadirkan/diarahkan pada peluang, permintaan, atau sumber daya yang berhubungan dengan kehendak dan tujuan pekerjaan yang mana hasilnya dianggap mustahil tapi penting. Stres yang dirasakan seseorang secara berkelanjutan dapat menimbulkan gangguan emosi dan lain-lain, keadaan ini apabila tidak diberikan perawatan secara serius pada penderita stres, maka dapat menyebabkan gangguan lain seperti merasakan kecemasan dan depresi atau mengganggu kesehatan fungsi fisik seseorang.³¹ Robbins dan Judge menyebutkan bahwa aspek-aspek stres kerja, yaitu aspek fisiologis, aspek psikologis, dan aspek perilaku.³²

E. Penelitian Terdahulu

Guna menunjang penelitian yang akan dilakukan agar lebih komprehensif, maka dalam bab pendahuluan penelitian ingin menjelaskan mengenai beberapa penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya dan memiliki topik yang relevan terhadap permasalahan yang diangkat oleh peneliti, penelitian tersebut sebagai berikut:

³⁰ Ni Kadek Suryani Dan Gede Agus Dian Maha Yoga, "Konflik Dan Stres Kerja Dalam Organisasi," *Widya Manajemen* 1, No. 1 (12 November 2018).

³¹ Bella Ayu Dianti Priastuty and Olievia Prabandini Mulyana, "Hubungan Antara Konflik Peran Ganda Dengan Stres Kerja Pada Tenaga Kesehatan Wanita Di Puskesmas," *Jurnal Penelitian Psikologi* 8, no. 2 (n.d.).

³² Stephen P. Robbins And Timothy A. Judge, *Perilaku Organisasi*. trans. (Jakarta: Salemba Empat, 2008).

1. Penelitian yang dilakukan oleh Faris Andzar Nugraha dengan judul *Pengaruh Teamwork, Sabar, dan Disiplin Menjalankan Shalat Wajib Terhadap Stres Kerja* yang dimuat dalam skripsi Fakultas Psikologi di UIN Syarif Hidayatullah pada tahun 2016. Kesamaan dari penelitian ini ialah sama-sama menggunakan variabel sabar dan stres kerja. Adapun perbedaan dari penelitian ini adalah menggunakan banyak variabel untuk diteliti seperti teamwork, sabar, shalat wajib, dan stres kerja.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Anri Saputra dengan judul penelitian *Pengaruh Sabar dan Tawakal Terhadap Stres Guru Sekolah Luar Biasa di Kota Pekanbaru* yang dimuat dalam tesis program magister Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru pada tahun 2020. Kesamaan dari penelitian ini ialah sama-sama meneliti tentang variabel sabar dan stres pada guru sekolah luar biasa. Adapun perbedaan dari penelitian ini ialah lokasi penelitiannya yang mana peneliti ini meneliti di kota Pekanbaru sedangkan lokasi penelitian yang peneliti ambil yaitu di Martapura.
3. Penelitian selanjutnya ialah penelitian yang dilakukan oleh Mirna Aryani dengan judul *Gambaran Sabar Pada Guru Yang Mengajar Anak Retardasi Mental Di Yayasan Pembinaan Anak Cacat (YPAC) Palembang* yang dimuat dalam skripsi Jurusan Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Raden Fatah pada tahun 2017. Adapun kesamaan dari penelitian ini yaitu sama-sama meneliti tentang sabar pada guru.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Anri Saputra, Kadar, dan Vivik Shofiah dengan judul *Sabar dan Tawakal Sebagai Solusi dalam Mengatasi Stres Guru Sekolah Luar Biasa* yang dimuat dalam jurnal Psikologi pada tahun 2021. Kesamaan dari penelitian ini ialah sama-sama meneliti tentang variabel sabar dan stres pada guru sekolah luar biasa. Adapun perbedaan dari penelitian ini ialah lokasi penelitiannya yang mana peneliti ini meneliti di kota Pekanbaru sedangkan lokasi penelitian yang peneliti ambil yaitu di Martapura.

F. Sistematika Penulisan

Guna mempermudah penulisan pada penelitian ini, maka sistematika penulisan pada penelitian ini secara singkat dan padat dijelaskan, seperti:

Bab I berisi tentang pendahuluan yang mana peneliti memaparkan isi latar belakang masalah dengan menggunakan beberapa alasan untuk peneliti terkait tema yang diambil. Selain itu diperjelas dalam bentuk rumusan masalah, tujuan penelitian, dan signifikansi penelitian, definisi istilah, penelitian terdahulu, serta sistematika penulisan.

Pada Bab II berisikan tentang kajian teori dan kerangka pikir yang terdiri dari teori sabar dan stres kerja. Di dalam sabar di uraikan kembali menjadi beberapa sub bab, yaitu definisi, macam-macam, dan aspek-aspek. Kemudian, pada stres kerja di uraikan menjadi beberapa sub bab, yaitu definisi, gejala-gejala stres kerja, faktor yang mempengaruhi stres kerja, aspek-aspek, dan bagaimana mengelola stres menurut Islam.

Pada Bab III berisi tentang metode penelitian yang terdiri dari menjabarkan mengenai jenis dan pendekatan penelitian, lokasi penelitian, subjek penelitian, data dan sumber data, subjek dan objek penelitian, teknik pengumpulan data dan teknik pengolahan analisis data.

Pada Bab IV berisi tentang (1) Penyajian data yang terdiri dari pelaksanaan penelitian, alur mendapatkan subjek dan informan penelitian, hubungan peneliti dengan subjek, tehnik pengumpulan data. (2) Data dan hasil penelitian terdiri dari identiras subjek dan informan pendukung, deskripsi observasi subjek penelitian. (3) Pembahasan hasil penelitian terdiri dari diskusi teoritik dan temuan data lapangan, gambaran secara umum sabar dalam mengatasi stres kerja, dan diskusi antar subjek bagaimana sabar dalam mengatasi stres kerja.

Pada Bab V berisi tentang penutup, merupakan bab terakhir pada penelitian ini peneliti akan menyampaikan sebuah simpulan dan rekomendasi sebagai penutup dari pembahasan yang telah di sampaikan oleh peneliti baik itu untuk peneliti, subjek, serta sekolah luar biasa negeri (SLBN) 2 Martapura tempat peneliti melakukan penelitian.